



『おらほの給食日本一！！』を目指して

五 一 中 今日の給食

令和2年7月1日(水)

食事前の手洗いをしっかり行い、清潔な手で食事をしましょう。

献立

豚丼・牛乳・大根サラダ・小松菜のみそ汁・紅生姜

豚 丼 (1人分)

〈材料〉

・県産豚もも肉	50g (4~5cm)
・県産豚ばら肉	20g (")
・糸こんにゃく	50g (5cmくらい)
・玉ねぎ	70g (スライス)
・干しいたけ	2g
・砂糖	2g
・しょうゆ	5g
・みりん	3g
・酒	3g
・紅生姜	10g

〈作り方〉

- ①玉ねぎはスライス、糸こんにゃくは下ゆでして5cm程の長さに切る。
干し椎茸は水で戻してからスライスする。
- ②鍋に油をしき、玉ねぎ、干しいたけ、糸こんにゃくをさっと炒め、豚肉も加えて炒める。肉の色が変わったら、調味料を合わせて入れ、しいたけの戻し汁も加えて煮る。
- ③全体に十分に火が通ったら出来上がり。
ご飯にのせ、お好みで紅生姜をのせる。

秋田県産豚肉を使った「豚丼」です。紅生姜をのせるとパツと彩りが良くなり、食欲も増します！



熱量 913kcal たんぱく質 33.2g 脂質 31.9g カルシウム 382mg 食物繊維 6.6g

栄養士コメント

夏が旬の野菜！
「キュウリ」

地場産物使用率(カロリーベース) **84%**

キュウリの原産地はヒマラヤと言われ、日本へは中国から伝わりました。江戸時代ごろまでは黄瓜(きうり)と呼ばれていたそうですが、その後中国名の胡瓜という漢字をそのまま当て字にされたようです。キュウリは通年当たり前のように手に入る野菜ですが、本来の旬は夏。大体6月頃から残暑が残る9月頃までです。この時期に露地栽培されたものは、ほかの季節にハウス栽培されたものと比べて2倍くらい多くビタミンCを含んでいるそうです。

キュウリはギネスブックに「世界一栄養がない果実」のNo1として記録されているのを知っていますか？
ほとんどが水分で、栄養面では特に目立つものはありませんが、利尿作用や体の老廃物を排出する効果のある成分を含んでいて、むくみをとるのに効果があります。

また、キュウリにはビタミンCを壊す酵素が含まれているので、他の野菜と一緒にサラダやジュースにする時は、レモン汁やお酢を加えることで、ビタミンCの損失を抑えることができます。
ぬか漬けにすると、ぬかのビタミンB1を吸収して含有量が増え、疲労回復などに効果があります。

今日から五城目産のきゅうりを使用しています！
おいしく食べましょう！

きゅうりの花



五城目産きゅうり

